

健

康

新

聞

2015年2月号
新聞係発行

特集 インフルエンザ警戒中！

お正月前からインフルエンザが増え、2月に入ってもまだ終熄する気配がありません。A型が中心でしたが、B型もパラパラ検出されているようです。引き続きインフルエンザの予防を続けて下さい。1年に1回は予防注射を接種しましょう。糖尿病患者さんは回復が遅れたりしますので要注意です。

さて、今年初めて個人栄養指導が行われました。キンザー前健康教室は今回参加者なく残念でした。昨年末の健康教室の参加者の皆様からの感想を記載します。また、年明けの個人指導の内容も記載しますので、参考にして下さい。栄養指導の受講希望者は、受付もしくは院長に申し出て下さい。

12月18日（石川先生による健康教室）

- ・60代女性2名、30代男性：検査のこと（ヘモグロビンエーワンシー）、食事のバランスのこと、食事時間のこと、食べる順番のことなどが学習できた。

→ 主治医は自分であるので、規則正しくバランスの良い食事を摂ること。玄米食のススメ。

1月22・24日（古川・岡田先生による個人指導）

- ・40代～60代男性計5名：年末年始にかけて、食事が乱れた。酒を飲む機会が多く、飲酒量が増えた。運動が減った。血糖測定も満足に出来なかった。

→ 年末年始の乱れを早く断ち切り、崩れた習慣を戻すこと。運動もすること。

- ・30代～60代女性計6名：年末から甘いものを食べる機会が多くなった。

おかず（副菜）の量が減って、野菜が少な目になった。

→ 野菜が少ない場合、例えば弁当を購入する際、弁当に副菜に野菜サラダなどを加える工夫をすること。

妊娠希望の患者さんもいたので、食事のバランスを考えること。

時間割表

2月19日（木） 健康教室
2時間目給食あり

2月21日（土） 個人栄養指導

栄養指導担当講師

石川絹子先生

岡田芽衣子先生

<編集後記>

名護では桜まつりが開かれました。春はもうすぐここに来ているようですよ。もう少しです！